

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 5 от «14» 01 2024_

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«14» 01 2024_



**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм+»**

Возраст детей: 10-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Кулишова Анна Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2024

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ:
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3.	Учебный (тематический) план
1.4.	Содержание программы
1.5.	Планируемые результаты
1.6	Воспитание
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Условия реализации программы
2.3.	Формы аттестации
2.4.	Оценочные материалы
2.5.	Методическое обеспечение программы
2.6.	Список литературы
3.	Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1 Пояснительная записка

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку детский туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Программа «Туризм+» туристическо-краеведческой направленности и нацелена на:

- развитие познавательных навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края; туристических маршрутов
- развитие у обучающихся исследовательской активности и социально инициативных качеств, нацеленных на изучение памятников природы и природоохранных комплексов;
- экскурсионно-туристическая работа.

На базе знаний, умений и навыков, полученных при изучении теоретической и практической части программы, учащиеся смогут принимать участие в любых соревнованиях туристско-краеведческой направленности.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а также сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм+» является модифицированной и составлена на основе рекомендованной Министерством образования РФ программы для системы дополнительного образования «Спортивный туризм: туристское многоборье» (автор Д.В. Смирнова) и «Зарница-Школа безопасности» (А.Г. Маслов), предлагается учащимся основной школы, детям группы риска и учащимся кадетских классов.

В рамках поддержки личного и профессионального самоопределения обучающихся в содержание ДОП включен профориентационный компонент «Мой выбор».

Правовыми основами реализации дополнительной общеразвивающей программы «Туризм +» являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Актуальность программы «Туризм +» разработана в соответствии с социальным заказом Управления по делам образования и жителей (родителей и детей) Metallургического района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Программа разработана с учетом особенностей микрорайона проживания «Рабочая окраина», где больший процент детей входят в разряд семей группы риска.

Образовательные организации данного микрорайона, реализующие военно-патриотическое направление через Кадетскую модель образования, привлекают подростков и в туристско-краеведческую деятельность.

Новизна программы заключается в следующем:

В содержании Программы заложены серьезные занятия туризмом и краеведением с детьми группы риска, основываясь на игровой подаче материала и на принципах личностно-индивидуального подхода к учащимся;

- уделяется большое внимание физическому развитию обучающихся их занятости в вечерний период, что позволяет снизить количество правонарушений со стороны подростков и участия в степенных и категорированных походах;

- вводится материал школьных предметов: ОБЖ, географии, математики, истории, биологии, что обеспечивает межпредметные связи и способствует развитию умения переноса предметных знаний и умений в новые условия их применения.

Форма обучения – очная.

Уровень – базовый.

Педагогическая целесообразность программы «Туризм+» разработана по блочно-модульному типу.

Туризм можно рассматривать как мощное средство воспитания ребенка. Участие в походах формируют творческую самостоятельную личность, расширяют кругозор, воспитывает выдержку и дисциплину, учит жить в социуме и отвечать за свои действия.

В последние годы определилась весьма актуальная педагогическая задача формирования психосоциальной компетентности подрастающего поколения: способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных ситуациях, в том числе и экстремальных.

Отличительная особенность программы «Туризм+» от аналогичных программ туристско-краеведческой направленности заключается в том, что:

– Содержание программы имеет концентрическое построение, где в каждом направлении реализуется концептуальная идея восхождения воспитанников от овладения простейшими навыками и знаниями, через туристско-краеведческую деятельность, объектом которой является родной край с туристическими и спортивными традициями, до получения твердых знаний, умений и навыков.

– Программа предполагает использование исследовательской деятельности: разработка экскурсии, сбор материала и оформление документации.

– Результаты освоения программы ориентированы на ФГОС 2 поколения и предполагают мониторинг конкретных результатов на трех уровнях: предметном, метапредметном, личностном.

Направленность: туристско-краеведческая

Адресаты программы:

Программа нацелена на детей в возрасте от 10 до 18 лет с учетом особенности микрорайона проживания - "рабочая окраина", большое количество детей из неполных или неблагоприятных семей

Психолого-возрастные особенности детей

Младший школьный возраст совпадает с периодом обучения ребенка в начальной школе (с 7-10 лет). Этот период характеризуется дальнейшим физически и психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим ему систематическое обучение в школе. Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации развития ребенка. Он теперь имеет социально значимые обязанности, становится общественным субъектом.

Психология младшего школьного возраста формируется под влиянием обучения. В итоге у детей развивается память, усиливаются словесно-логические и смысловые запоминания. А завершается младший школьный возраст умением вполне самостоятельно рассуждать, сопоставлять, делать выводы, анализировать и устанавливать простые закономерности.

Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

В этой возрастной группе возникает и развивается трудовая деятельность, а также особая форма общения. Задача общения заключается в выяснении и усвоении элементарных норм товарищества, дружбы. Здесь же намечается разделение деловых и личных отношений, которое закрепляется к старшему школьному возрасту. Примечательной особенностью общения детей является то, что во всех его формах наблюдается подчинение отношений своеобразному кодексу товарищества. Этот кодекс в наиболее общих чертах воспроизводит деловые и личные взаимоотношения, существующие между взрослыми.

В среднем возрасте детей (11-13 лет) заботит не только что делать, но и как. В это время интерес к заданиям на свободную тему значительно снижается, и поддержать его можно лишь умелым сочетанием техник на заданную тему и овладением профессиональных навыков. Познавательная сфера по-прежнему развивается как ведущая. Наиболее серьезные требования предъявляются к

умственному и речевому развитию воспитанников: навыки логических операций с понятиями, систематизация учебных знаний, перенос интеллектуальных навыков, понимание смысла изучаемых понятий, грамотность и содержательность устной речи.

В подростковом возрасте (14-18 лет) ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Программа «Турист+» разработана с учётом возрастных особенностей психического развития детей, что позволяет создавать оптимальные условия для раскрытия их способностей и избирать наиболее действенные средства воздействия.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа реализуется в течении 5 лет.

Продолжительность занятия: до 45 минут (для детей старше 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

МОДУЛЬ 1

Год обучения	Название программы	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год
1	«Юный турист»	4 час	144 час
2	«Начальная туристская подготовка»	6 час	216 час
3	«Средняя туристская подготовка»	6 час	216 час
4	«Юный судья туристских соревнований»	6 час	216 час
5	«Младший инструктор детско-юношеского туризма»	6 час	216 час
	ИТОГО часов за 5 лет обучения		1008 час

МОДУЛЬ 2

Год обучения	Название программы	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год
1	«Юный турист»	4 час	144 час
2	«Начальная туристская подготовка»	6 час	216 час
3	«Средняя туристская подготовка»	6 час	216 час
4	«Юный судья туристских соревнований»	4 часа	144 часа
5	«Младший инструктор детско-юношеского туризма»	4 часа	144 часа
	ИТОГО часов за 5 лет обучения		864 часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – способствовать формированию у обучающихся

- общей культуры,

- активной гражданской позиции,
- патриотического воспитания,
- личностного развития детей, через приобщение к туристско-краеведческой деятельности,
- развитие навыков здорового образа жизни, творческого труда.

Задачи программы:

Предметные:

- научить элементам физической культуры и основам различных видов спорта, связанных с туризмом и военной направленностью;
- научить самоорганизации и самоуправлению, общественной активности, обеспечению безопасности;
- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- научить технике пешего и лыжного туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования.
- изучить природные исторические памятники, географические объекты Челябинской области;

Метапредметные:

- планировать, выбирать, оценивать способы деятельности для решения задач, связанных с организацией и проведением туристских походов;
- анализировать допущенные ошибки в ходе практической деятельности;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих.

Личностные:

- воспитывать чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию малой родины;
- формировать уважения к личности и его достоинствам, доброжелательного отношения к окружающим;
- воспитать уважения к ценностям семьи, оптимизм к восприятию мира;
- воспитать привычку рационально использовать свободное время.

Основным результатом программы является воспитательный аспект, выражающийся в отторжении детьми привычной асоциальной среды, признании ими моральных ценностей общества, умении жить и ориентироваться в обществе, стремлении достичь успехов.

1.3. Учебно-тематический план

МОДУЛЬ 1, 2 для 1 года обучения «Юный турист»

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

I.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	33	14	9
I.1	Туристические путешествия, история развития туризма.	2	2	-
I.2	Воспитательная роль туризма.	2	2	-
I.3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	1	1
I.4	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	1	3
I.5.	Личное и групповое туристское снаряжение.	5	2	3
I.6.	Туристские должности в группе.	2	2	-
I.7.	Особенности лыжных походов.	14	2	12
I.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятии.	2	2	-
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	10	2	8
II.1	Топографическая подготовка юного туриста Ориентирование на местности.	10	2	8
III.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	4	1	3
III.1	Личная гигиена туриста профилактика заболеваний.	4	1	3
IV.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	90	8	82
IV.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	-
IV.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-
IV.3	Общая физическая подготовка.	24	-	24
IV.4	Специальная физическая подготовка.	36	-	36
IV.5	Туринские слеты и соревнования.	16	2	14
IV.6	Специальная подготовка к летнему походу.	10	2	8
V.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО- ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	4	-	4
V.1.	Культмассовые мероприятия СЮТур.	2	-	2
V.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	-	2

Итого:		144	25	119
	Зачетный трехдневный поход.			

**Учебно-тематический план
для 2 года обучения
«Начальная туристическая подготовка»**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	90	18	72
I.1	Снаряжение.	12	2	10
I.2.	Организация туристского быта.	12	2	10
I.3.	Подготовка к походу.	12	2	10
I.4.	Питание в туристическом походе.	12	4	8
I.5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятии.	9	2	7
I.6.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоление препятствий.	12	3	9
I.7.	Техника видов туризма: пешего, лыжного, водного.	21	3	18
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	30	5	25
II.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	3	1	2
II.2.	Компас. Работа с компасом.	9	1	8
II.3.	Ориентирование по горизонту. Азимут.	9	1	8
II.4.	Измерения расстояния.	9	2	7
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	6	2	4
III.1	Изучения района путешествия.	3	1	2
III.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	1	2
IV.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	15	4	11
IV.1	Основные приемы оказания первой до врачебной помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	9	2	7
IV.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2
IV.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
V.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60	9	51
V.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	-
V.2	Общая физическая подготовка.	21	-	21

V.3.	Специальная физическая подготовка.	21	-	21
V.4.	Туринские слеты и соревнования.	12	3	9
V.5.	Подведение итогов похода.	3	3	-
VI.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	6	-	6
VI.1.	Культмассовые мероприятия.	3	-	3
VI.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3	-	3
	Командная игра «Завтрак туриста»- декабрь.	3	-	3
	Экологическая игра «В царстве Берендея»- январь.	3	-	3
	Мероприятия «Собираемся в поход2»- май.	3	-	3
Итого:		216	38	178
	Зачетный многодневный поход.			

**Учебно-тематический план
для 3 года обучения
«Средняя туристическая подготовка»**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Профориентационный компонент «Мой выбор»	2	2	
I.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	85	15	70
I.1.	Снаряжение.	7	2	5
I.2.	Организация туристского быта.	9	2	7
I.3.	Подготовка к походу.	9	2	7
I.4.	Питание в туристическом походе.	12	2	10
I.5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятии.	9	1	8
I.6.	Правила движения в походе. Техника и тактика преодоление препятствий.	18	2	16
I.7.	Техника видов туризма: пешего, лыжного, водного.	21	4	17
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	9	1	8
II.1	Способы ориентирования.	3	1	2
II.2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	-	6
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	3	1	2

III.1	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	3	1	2
IV.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.	18	3	15
IV.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	9	1	8
IV.2.	Походная медицинская аптечка.	3	1	2
IV.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5
V.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	87	9	78
V.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	3	-
V.2	Общая физическая подготовка.	30	-	30
V.3.	Специальная физическая подготовка.	33	-	33
V.4.	Туристские слеты и соревнования.	15	4	11
V.5.	Подведение итогов похода.	6	2	4
VI.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	6	-	6
VI.1.	Культмассовые мероприятия.	3	-	3
VI.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3	-	3
	Мероприятие «Завтрак туриста 2»-январь.	3	-	3
	Игра-викторина «В Царстве Берендея»-март.	3	-	3
Итого:		216	29	187
	Зачетный поход I-II категории сложности.			

**Учебно-тематический план
для 4 года обучения
«Юный судья туристских соревнований»**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Профориентационный компонент «Мой выбор»			
I.	НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.	96	32	64

I.1	Организация и проведения туристских слетов и соревнований.	9	2	7
I.2	Правила проведения соревнований	3	3	-
I.3	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4
I.4	Работа судей на этапах	6	1	5
I.5.	Работа секретариата и информатора	6	2	4
I.6.	Работа служб старт и финиша	6	1	5
I.7.	Методика судейства отдельных видов	9	3	6
I.8.	Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	3	3	-
I.9.	Организация и судейство вида «Туристская техника»	9	2	7
I.10.	Организация и судейство вида «Контрольно-туристский маршрут»	12	4	8
I.11.	Организация и судейство «туристские навыки»	9	2	7
I.12.	Организация и судейство конкурсов	6	2	4
I.13.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	3	3	-
I.14.	Организация и судейство вида «Школа безопасности»	9	2	7
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	12	4	8
II. 1.	Специальная подготовка туриста.	6	2	4
II. 2.	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	3	3	-
III. 1.	Охрана природы.	3	3	-
IV.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	99	4	95
VI.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на соревнованиях.	3	1	2
VI.2	Общая физическая подготовка.	33	-	33
VI.3.	Специальная физическая подготовка.	42	-	42
VI.4.	Участие и судейства на соревнования и слетах.	21	3	18
V.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	6	2	4
V.1.	Культмассовые мероприятия.	3	1	2
V.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3	1	2
Итого:		216	45	171
	Зачетный поход I-II категории сложности. «Водный»			

МОДУЛЬ 2

**Учебно-тематический план
для 4 года обучения**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.	84	32	52
I.1.	Организация и проведения туристских слетов и соревнований.	4	2	2
I.2.	Правила проведения соревнований	4	4	-
I.3.	Работа службы дистанции соревнований	4	2	2
I.4.	Работа судей на этапах	4	2	2
I.5.	Работа секретариата и информатора	4	2	2
I.6.	Работа служб старт и финиша	4	1	3
I.7.	Методика судейства отдельных видов	4	1	3
I.8.	Обеспечение безопасности при проведении соревнований.	4	4	-
I.9.	Организация и судейство вида «Туристская техника»	8	2	6
I.10.	Организация и судейство вида «Контрольно-туристский маршрут»	12	4	8
I.11.	Организация и судейство «туристские навыки»	8	2	6
I.12.	Организация и судейство конкурсов	8	2	6
I.13.	Организация и судейство вида «Туристский поход»	8	2	6
I.14.	Организация и судейство вида «Школа безопасности»	8	2	6
II.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	8	4	4
II. 1.	Специальная подготовка туриста.	4	2	2
II. 2.	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2
III.	КРАЕВЕДЕНИЕ	2	2	-
III. 1.	Охрана природы.	2	2	-
IV.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	3	41
VI.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на соревнованиях.	2	1	1
VI.2	Общая физическая подготовка.	10	-	10
VI.3.	Специальная физическая подготовка.	10	-	10
VI.4.	Участие и судейства на соревнования и слетах.	22	2	20
V.	КУЛЬТУРОЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА.	6	2	4
V.1.	Культмассовые мероприятия.	3	1	2
V.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3	1	2
Итого:		144	43	101
	Зачетный поход I-II категории сложности. «Водный»			

МОДУЛЬ 1

**Учебно-тематический план
для 5 года обучения
«Младший инструктор детско-юношеского туризма»**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Профориентационный компонент «Мой выбор»			
I.	ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.	12	3	9
I.1	Система организации туристской работы в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях.	3	1	2
I.2	Организация и планирования туристско-краеведческой работы.	3	1	2
I.3	Туристические слеты и соревнования.	3	-	3
I.4	Нормативные документы.	3	1	2
II.	УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	12	2	10
II.1.	Правила и обязанности младшего инструктора.	3	1	2
II.2.	Формы (метод) учебной работы в школьном туризме.	3	1	2
II.3.	Воспитательная роль инструктора.	3	-	3
II.4.	Подготовка младшего инструктора к занятию.	3	-	3
III.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.	39	6	33
III.1.	Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	9	1	8
III.2.	Снаряжения для похода 1-й и 2-й категории сложности.	3	-	3
III.3.	Тактика похода.	3	-	3
III.4.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.	9	2	7
III.5.	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	9	3	6
III.6.	Обработка ран, наложение повязок и шин.	6	-	6
IV.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО ТУРИЗМА.	15	-	15
IV.1.	Движения по травянистым склонам.	3	-	3
IV.2.	Движения по заболоченным местам.	3	-	3
IV.3.	Движения по осыпям и моренам.	3	-	3
IV.4.	Движение в лесу.	3	-	3

IV.5.	Преодоление ручьев и небольших рек.	3	-	3
V.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	18	-	18
V.1.	Техника тропления лыжни.	3	-	3
V.2.	Подъемы, спуски, повороты и торможения на лыжах.	3	-	3
V.3.	Преодоления крутых заснеженных склонов.	3	-	3
V.4.	Движения по замерзшим рекам и водоемов.	3	-	3
V.5.	Действия группы в сложных метеорологических условиях.	3	-	3
V.6.	Оказание помощи при обморожениях.	3	-	3
VI.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ТУРИЗМА.	12	-	12
VI.1.	Движение по скалам.	3	-	3
VI.2.	Передвижение по снегу и фирну.	3	-	3
VI.3.	Особенности передвижения по льду.	3	-	3
VI.4.	Переправа через горным рекам.	3	-	3
VII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.	12	-	12
VII.1	Техника гребли и управления байдаркой.	3	-	3
VII.2	Преодоление естественных препятствий.	3	-	3
VII.3	Преодоление искусственных препятствий.	3	-	3
VII.4	Действия группы в аварийных ситуациях.	3	-	3
VIII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.	12	-	12
VIII.1.	Техника проникновения и передвижения в горизонтальных пещерах.	3	-	3
VIII.3.	Меры обеспечения безопасности при работе в сложных горизонтальных и вертикальных полостях.	3	-	3
VIII.4.	Спасательные работы в пещерах.	3	-	3
IX.	ВЫРАБОТКА ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.	3	-	3
X.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.	3	-	3
XI.	ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.	3	-	3
XII.	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.	3	-	3
XIII.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	72	-	72
	Зачетный поход I-II категории сложности.			
	Итого:	216	11	205

МОДУЛЬ 2

**Учебно-тематический план
для 5 года обучения**

№ п/п	Названия темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.	8	3	5
I.1	Система организации туристской работы в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях.	2	1	1
I.2	Организация и планирования туристско-краеведческой работы.	2	1	1
I.3	Туристические слеты и соревнования.	2	-	2
I.4	Нормативные документы.	2	1	1
II.	УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	8	2	6
II.1.	Правила и обязанности младшего инструктора.	2	1	1
II.2.	Формы (метод) учебной работы в школьном туризме.	2	1	1
II.3.	Воспитательная роль инструктора.	2	-	2
II.4.	Подготовка младшего инструктора к занятию.	2	-	2
III.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.	34	6	28
III.1.	Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	8	1	7
III.2.	Снаряжения для похода 1-й и 2-й категории сложности.	2	-	2
III.3.	Тактика похода.	2	-	2
III.4.	Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.	8	2	6
III.5.	Организация туристского быта в экстремальных условиях.	8	3	5
III.6.	Обработка ран, наложение повязок и шин.	6	-	6
IV.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО ТУРИЗМА.	10	-	10
IV.1.	Движения по травянистым склонам.	2	-	2
IV.2.	Движения по заболоченным местам.	2	-	2
IV.3.	Движения по осыпям и моренам.	2	-	2
IV.4.	Движение в лесу.	2	-	2
IV.5.	Преодоление ручьев и небольших рек.	2	-	2
V.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.	12	-	12
V.1.	Техника тропления лыжни.	2	-	2
V.2.	Подъемы, спуски, повороты и торможения на лыжах.	2	-	2
V.3.	Преодоления крутых заснеженных склонов.	2	-	2
V.4.	Движения по замерзшим рекам и водоемов.	2	-	2
V.5.	Действия группы в сложных метеорологических условиях.	2	-	2
V.6.	Оказание помощи при обморожениях.	2	-	2
VI.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ТУРИЗМА.	8	-	8

VI.1.	Движение по скалам.	2	-	2
VI.2.	Передвижение по снегу и фирну.	2	-	2
VI.3.	Особенности передвижения по льду.	2	-	2
VI.4.	Переправа через горным рекам.	2	-	2
VII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.	8	-	8
VII.1	Техника гребли и управления байдаркой.	2	-	2
VII.2	Преодоление естественных препятствий.	2	-	2
VII.3	Преодоление искусственных препятствий.	2	-	2
VII.4	Действия группы в аварийных ситуациях.	2	-	2
VIII.	ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.	8	-	8
VIII.1.	Техника проникновения и передвижения в горизонтальных пещерах.	2	-	2
VIII.3.	Меры обеспечения безопасности при работе в сложных горизонтальных и вертикальных полостях.	2	-	2
VIII.4.	Спасательные работы в пещерах.	2	-	2
IX.	ВЫРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.	2	-	2
X.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.	2	-	2
XI.	ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.	2	-	2
XII.	ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.	2	-	2
XIII.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	40	-	40
	Зачетный поход I-II категории сложности.			
	Итого:	144	11	133

1.4. Содержание программы

МОДУЛЬ 1, 2

1 год обучения «Юный турист»

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 ТУРИСТСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.

Теоретические занятия: История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детского-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и знаки "юный турист России", "Турист России". Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся "Отечество», основные направления движения.

1.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ТУРИЗМА

Теоретические занятия: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности формирования общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществ.

Воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообразования.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Законы, правила, нормы, и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезные работы.

1.3. РОДНОЙ КРАЙ, ЕГО ПРИРОДНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ, ИЗВЕСТНЫЕ ЗЕМЛЯКИ.

Теоретические занятия: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Знакомство с картой своего края. "Путешествие" по карте. Проведение краеведческих викторин.

1.4. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ.

Теоретические занятия: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и народные и школьные музей. Экскурсии на предприятия, на стройки, в

учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

1.5. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

Теоретические занятия: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостаток. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж, как готовить личное снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Преимущество и недостаток. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначения ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудования для костра, рукавицы. ножи, половник и др. Основное снаряжения для зимнего похода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.6. ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ГРУППЕ.

Теоретические занятия: Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членами группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культ-торг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды.)

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.7. ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ.

Теоретические занятия: Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста лыжника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привалов. Костёр на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъёмы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Изготовление бахил, маски, ремонт лыж. Походы на лыжах в парк и другие места области.

1.8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ.

Теоретические занятия: Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
Организация само страхования.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

II. 1. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО ТУРИСТА. ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Теоретические занятия: Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествие по карте. Проверка компаса.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местные предметы. Глазомерная съёмка участка маршрута.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

III. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЬЯ ПОМОЩЬ.

III.1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режим труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиенические значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок. Походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудному заболеванию. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

IV.1. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Теоретические занятия: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение

и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмена веществ. Нервная система центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятием спортом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разучивание комплекса физических упражнений.

IV.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА ТРЕНИРОВКАХ

Теоретические занятия: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

IV.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача физической подготовки- развитие и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка-основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовки, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и практикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на разных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

IV.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие силы. Организация самостраховки. Упражнения на расслабление мышц.

IV.5. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Разучивание этапов в пешем, лыжном, горном, водном туризме. Какие этапы существуют. Как их правильно проходить. Правила безопасности на этапах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разучивание этапов. Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников. Участие в соревнованиях «Зарница-Школа безопасности».

IV.6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ МНОГОДНЕВНОМУ ПОХОДУ.

Теоретические занятия: Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке. Ремонту и изготовлению группового снаряжения; ознакомление с литературой и картами по району похода, детальная разработка маршрута похода. Графика и плана работы, пробная укладка снаряжения, продуктов, аптечки, фото-принадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксация их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т.д.

Медосмотр участников и проверка умения плавать.

Оформление и утверждение необходимой документации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Ремонт снаряжения. Оформление документов. Приготовление одежды для похода.

V. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

V.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений. Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборка мусора в лесу и на туристических маршрутах. Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

V.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Проведения различных туристско-краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется зачетный многодневный поход или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1.1 СНАРЯЖЕНИЕ.

Теоретические занятия: Перечень снаряжения личного, группового и специального требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ

Теоретические занятия: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от увлечений, условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирования лагеря (выбор места для палатки, костра, определения места для забора вод и умывания. туалетов, мусорная ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещения вещей в них. предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Привала поведения в палатки. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила размещения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ, ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теоретические занятия: Определения цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучения района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Изучения маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.

Теоретические занятия: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составления меню, списка продуктов. Фасовка упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовления пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления меню и список продуктов для 1-3 дневного похода. Закуска, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ.

Теоретические занятия: Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обработка техники преодоления естественных препятствий: склон, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

1.6. ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ В ПОХОДЕ.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Теоретические занятия: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности.

1.7. ТЕХНИКА ВИДОВ ТУРИЗМА: ПЕШЕГО, ЛЫЖНОГО, ВОДНОГО.

Теоретические занятия: Особенности прохождения препятствий в каждом виде туризма. Особенности водного туризма.

Основные узлы, применяемые в туризме. Нормативы по узлам. Петля само страховки. Виды веревок, их назначение. Маркировка веревки. Личная страховочная система, требования к ней. Понятие о страховке и само страховке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Маркировка веревок. Техника туризма: организация спусков и подъемов по склону, переправ по бревну, навесной переправы и т.д.

Преодоление препятствий в лыжном походе: лыжная техника спусков и подъемов по склону. Тропление лыжни.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

II. 1. ПОНЯТИЕ О ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КАРТЕ

Теоретические занятия: Определение роле топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значения топ карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старения карт, какие карты пригодны для разработки маршрута и для ориентирования в пути.

Рамка топографической рамки. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначения спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Работы с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштабов, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

II.2. КОМПАС, РАБОТА С КОМПАСОМ.

Теоретические занятия: Компас. Типы компаса. Устройства компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасов.

Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостных.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Ориентирования карты по компасу.

II.3. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ГОРИЗОНТУ, АЗИМУТ.

Теоретические занятия: Основные направления на стороны горизонта: С, З, Ю, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусные значения основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определения азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направления) на карте. Азимутальные тренировочный треугольник.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Построения на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

II.4. ИЗМЕРЕНИЕ РАСТОЯНИЙ.

Теоретические занятия: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использования нитки. Средний шаг, от него зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шагов в метре.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Измерения своего среднего шага (пары шагов), построения графиков передела пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на нахождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на карте разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных

расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ.

III.1. ИЗУЧЕНИЯ РАЙОНА ПУТЕШЕСТВИЙ.

Теоретические занятия: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.д. подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

III.2. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ.

Теоретические занятия: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

IV.1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

Теоретические занятия: Соблюдения гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболевания и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоение гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторный и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Способы обезображивания питьевой воды. Оказания первой помощи. Условно пострадавшему (определения травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЧЕНСКАЯ АПТЕЧКА.

Теоретические занятия: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазка. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначения, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Способы обезображивания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.3. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО.

Теоретические занятия: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаках палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок и волокуш из лыж.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

V.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА ТРЕНИРОВКАХ.

Теоретические занятия: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

V.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача физической подготовки- развитие и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовки, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и практикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на разных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

V.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,

систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Упражнение на развитие скорости. Упражнение на растягивание и расслабление мышц.

V.4. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудования места соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в туристских соревнованиях школы, района, города в качестве участников. Участие в соревнованиях «Зарница – Школа безопасности».

V.5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Теоретические занятия: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видео альбома, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

VI. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

VI.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

VI.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ.

Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Проведения различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

Содержание программы **3 год обучения «Средняя туристическая подготовка»**

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

1.1 СНАРЯЖЕНИЕ.

Теоретические занятия: Перечень снаряжения/личного, группового и специального требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке. Одежда и обувь, специальное личное снаряжение для различных видов туризма. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Специальное снаряжение: личное и групповое, перечень и назначение для разных видов туризма. Требование к специальному снаряжению.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ.

Теоретические занятия: Правила и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от увлечений, условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирования лагеря (выбор места для палатки, костра, определения места для забора вод и умывания. туалетов, мусорная ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещения вещей в них. предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Привала поведения в палатки. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила размещения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт)

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ, ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теоретические занятия: Определения цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучения района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

подготовка личного и общественного снаряжения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучения маршрутов походов. Составления плана-графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.4. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.

Теоретические занятия: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и приготовлением горячих блюд.

организация питания в 2-3 дневном походе. Составления меню, списка продуктов. Фасовка упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовления пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления меню и список продуктов для 1-3 дневного похода. Закуска, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ, ЗАНЯТИИ.

Теоретические занятия: Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обработка техники преодоления естественных препятствий: склон, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

1.6. ПАРВИЛА ДВИЖЕНИЯ В ПОХОДЕ. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ.

Теоретические занятия: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности: по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности.

1.7. ТЕХНИКА ВИДОВ ТУРИЗМА: ПЕШЕГО, ЛЫЖНОГО, ВОДНОГО.

Теоретические занятия: Особенности прохождения препятствий в каждом виде туризма. Особенности водного туризма.

Основные узлы, применяемые в туризме. Нормативы по узлам. Петля самостраховки. Виды веревок, их назначение. Маркировка веревки. Личная страховочная система, требования к ней. Понятие о страховке и самостраховке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Маркировка веревок. Техника туризма: организация спусков и подъемов по склону, переправ по бревну, навесной переправы и т.д.

Преодоление препятствий в лыжном походе: лыжная техника спусков и подъемов по склону. Тропление лыжни.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

II.1. СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движения по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления., использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте. с подробным описанием ориентиров, составления графика. Составление абрисов отдельных участков.

I.2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО МЕСТНЫМ ПРЕДМЕТАМ. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ПОТЕРИ ОРИЕНТИРОВКИ.

Суточное движение Солнца по небу, средняя градусная скорость его движения. Определения азимута по Солнце в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда ее нахождение. Приближение определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ продленного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезды. Определения точки строения на спортивной карте имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ.

III.1. ТУРИСТСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РОДНОГО КРАЯ, ОБЗОР ЭКСКУРСИОННЫХ ОБЪЕКТОВ, МУЗЕИ.

Теоретические занятия: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

IV. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

IV.1. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ.

Теоретические занятия: Соблюдения гигиенических требования в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболевания и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоение гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторный и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Способы обезображивания питьевой воды. Оказания первой помощи. Условно пострадавшему (определения травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.2. ПОХОДНАЯ МЕДИЧЕНСКАЯ АПТЕЧКА.

Теоретические занятия: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазка. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначения, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Способы обезображивания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

IV.3. ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО.

Теоретические занятия: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаках палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок и волокуш из лыж.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие- обеспечение покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

V. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

V.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА ТРЕНИРОВКАХ.

Теоретические занятия: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

V.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача физической подготовки- развитие и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовки, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и практикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на разных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

V.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения переутомляемости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения общей физической подготовки. Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, само страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны, и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траве склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

V.4. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные, эстафета, их особенности. Примерные этапы. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в туристских соревнованиях школы, района, города, области в качестве участников. Участие в соревнованиях «Зарница- Школа безопасности».

Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции соревнований. Тренировочный процесс к участию в соревнованиях. Судейство соревнований в качестве судей.

Предполагаемый результат: Повышение соревновательного и судейского мастерства.

V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Теоретические занятия: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видео альбома, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера. выставки по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

VI. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

VI.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

VI.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ.

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеев, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Проведения различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

Содержание учебно-тематического плана

4 год обучения «Юный судья туристских соревнований»

I. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Организация комиссии на время проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях: порядок их оформления. Судейская коллегия вида; требования. Права и обязанности судей, организация их работы. Определение результатов соревнований. Документы, направляемые в судейскую коллегию после окончания путешествия, требования, предъявляемые к

ним. Методика организации работы судейской коллегии. Распределение мест между командами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления положения на соревнования и слета. Судейство на соревнованиях.

1.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Правила соревнований— основной руководящий документ. Основные разделы правил туристских соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям и отстранение от них. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрения. Документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами.

Правила соревнований по различным видам туризма, их общие положения и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туристским соревнованиям и спортивному ориентированию.

Составления заявки на участие в соревнованиях, документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет).

1.3. РАБОТА СЛУЖБЫ ДИСТАНЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Выбор места для подходящего проведения соревнований и слетов. Измерения длины дистанции, этапа. Разработка маршрута соревнований. Приготовление этапов, соблюдение техники безопасности при проведении соревнований и слетов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрута соревнований. Приготовить этапы. Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований.

1.4. РАБОТА СУДЕЙ НА ЭТАПАХ.

Теоретические занятия: Каждый судья вручается за свой этап. Судье выдается папка с таблицей штрафов, с описанием правильного прохождения этапа, и листок где надо отмечать команды.

Правила судейства. Как должен себя вести судья. Правило выставления штрафов. Приготовление этапа. Понятие «снятие с этапа».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований. Судейства на этапе. Приготовление этапа.

1.5 РАБОТА СЕКРЕТАРИАТА И ИНФОРМАТОРА.

Теоретические занятия: Старт, финиш. Приемка заявок. Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований. Судейство в соревнованиях.

1.6 РАБОТА СЛУЖБ СТАРТ И ФИНИША.

Теоретические занятия: Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Судейство на соревнованиях. Организация старта и финиша.

1.7. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ.

Теоретические занятия: Правила прохождения отдельных видов. Не правильное выполнения приемов. Сетка штрафов. Основные правила прохождения различных видов этапов. Потеря снаряжения. Заступ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления таблицы штрафов. Судейство на соревнованиях.

1.8 ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Организация временного контрольно-спасательного отряда, план его работы. Предварительная разведка маршрутов для выявления мест и явлений, опасных для жизни. Связь с органами милиции, здравоохранения, контрольно-спасательной службой советов по туризму и экскурсиям. Инструктаж команды о поведении во время соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Использование автотранспорта и средств радиосвязи для обеспечения безопасности соревнований.

1.9 ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА».

Теоретические занятия: Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике. Работа в различных бригадах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

1.10. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Контрольно-туристский маршрут».

Теоретические занятия: Содержание соревнований, их командный характер. Длина маршрутов, количество этапов. Участники соревнований. Содержание этапов и заданий. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение маршрута, расчет времени на прохождение маршрута: Порядок определения результатов соревнований.

Картографическое обеспечение соревнований. - Организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация,

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка условий проведения соревнований. Подготовка полигона, разработка маршрута по карте полигона, проверка его на местности. Постановка контрольных пунктов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований на различных должностях.

I.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристские навыки».

Теоретические занятия: Судейская коллегия вида, организация ее работы. Документация судейской коллегии, своевременная информация групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка выхода группы на маршрут, требования, предъявляемые к группе. Оснащение группы снаряжением, основные требования к снаряжению.

Оценка прибытия группы к месту соревнования. Судейство состояния лагеря и кухни. Организация хранения продуктов. Проверка состава медицинской аптечки. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Поощрительные и штрафные баллы, их роль. Определение результатов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида «Туристские навыки», разбор результатов соревнований.

I.12. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО КОНКУРСОВ.

Теоретические занятия: Организация и проведение тематических конкурсов; конкурса на лучшую туристскую самоделку, на лучший туристский лагерь, фотографию, кинофильм, эмблему, походную газету. Организация и проведение краеведческих викторин. Организация соревнований санпостов, кашеваров и др. Организация показательных выступлений опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение конкурса самодеятельности, туристской песни. Меры безопасности при проведении видов и конкурсов. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: сдаче норм, стрельбе, волейболу, футболу и др. Связь со спортивными организациями, судейство этих видов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в организации и судействе одного конкурса. Принять участие в подготовке и проведении костра дружбы.

I.13. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристский поход»

Теоретические занятия: Определение целей похода. Продолжительность, протяженность, сложность похода- Комплектование туристской группы, предварительный медосмотр участников. Распределение обязанностей в группе, подготовка ответственных за участки работы. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, план-график похода. Понятие о тактике и технике в туризме. Оформление походной документации. Оформление категорийных путешествий в маршрутно-квалификационных комиссиях, постановка на учет в контрольно-спасательной службе.

Рацион и организация питания в походе. Хранение, закупка продуктов на маршруте. Снаряжение для туристского похода: личное, групповое, специальное. Подготовка и ремонт снаряжения, изготовление самодельного снаряжения. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе.

Меры безопасности при купании, при устройстве бивака. Подведение итогов похода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка маршрута одно-, двух-, трехдневного похода. Изготовление и ремонт снаряжения. Участие в двух-, трехдневном походе с ночлегом в полевых условиях. Выпуск стенгазеты, оформление отчета о походе.

I.14. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Школа безопасности».

Теоретические занятия: Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по школе безопасности. Работа в различных этапах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

II.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Теоретические занятия: Топографическая подготовка. Генерализация карты. Типичные формы рельефа на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Комплексное чтение карты. Измерение расстояний на карте. Курвиметр.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Старение карты.

Общие черты и отличие топографической и спортивной карт. Порядок обеспечения соревнований по спортивному ориентированию картографическими материалами.

Компас, приемы работы с компасом. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость солнца. Нахождение Полярной звезды. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Способы определения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояний шагами и по времени движения. Способы и правила копирования карт.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, измерение масштаба. Изображение рельефа при помощи песка, пластилина. Определение точки стояния на карте при выходе на местность. Движение по азимуту на открытом месте и в лесу различной проходимостью. Проведение упражнений с измерением расстояний на местности. Копирование

карт, увеличение карт различного масштаба. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию,

II.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

Теоретические занятия: Правила и положение о соревнованиях — основные руководящие документы. Главные разделы правил соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности участников соревнований.

Условия выполнения разрядных требований по туризму и ориентированию. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий по туризму и ориентированию. Судейские звания по туристским соревнованиям и ориентированию на местности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ.

III.1. ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Теоретические занятия: Значение природы в жизни человека. Природоохранительная деятельность советских органов. Закон об охране природы. Общественно полезная деятельность туристов по охране природы во время проведения туристского путешествия и на месте базового лагеря. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу. Сохранность водоема в районе проведения соревнований. Заготовка дров для костра, запрет самовольных порубок. Работа «зеленых патрулей» в районе проведения соревнований.

IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

IV.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.

Теоретические занятия: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

IV.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача физической подготовки- развитие и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовки, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и практикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на разных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

IV.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения переутомляемости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения общей физической подготовки. Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение

заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, самостраховки и самозадержания

Туристская техника. Движение по ровной, сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны, и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траве склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV.4. УЧАСТИЕ И СУДЕЙСТВЕ НА СЛЕТАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ.

Теоретические занятия: Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнование, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудования места соревнований. Порядок проведения, информации. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Права и обязанности участников, судей соревнований. Порядок работы судей и участников на этапах.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные, эстафета, их особенности. Примерные этапы. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников.

Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции соревнований. Тренировочный процесс к участию в соревнованиях. Судейство соревнований в качестве судей.

Предполагаемый результат: Повышение соревновательного и судейского мастерства.

V. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

V.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Теоретические занятия: Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

V.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ.

Теоретические занятия: Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Проведения различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

МОДУЛЬ 2

Содержание учебно-тематического плана

4 год обучения

I. НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ И СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Организация комиссии на время проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях: порядок их оформления. Судейская коллегия вида; требования. Права и обязанности судей, организация их работы. Определение результатов соревнований. Документы, направляемые в судейскую коллегия после окончания путешествия, требования, предъявляемые к ним. Методика организации работы судейской коллегии. Распределение мест между командами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления положения на соревнования и слета. Судейство на соревнованиях.

I.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Правила соревнований— основной руководящий документ. Основные разделы правил туристских соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям и отстранение от них. Протесты и заявления, порядок их подачи и рассмотрения. Документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение. Согласование вопросов проведения соревнований с местными органами.

Правила соревнований по различным видам туризма, их общие положения и различие. Инструкция о присвоении судейских званий по туристским соревнованиям и спортивному ориентированию.

Составления заявки на участие в соревнованиях, документация (положение, условия проведения, план подготовки и проведения, отчет).

I.3. РАБОТА СЛУЖБЫ ДИСТАНЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Выбор места для подходящего проведения соревнований и слетов. Измерения длины дистанции, этапа. Разработка маршрута соревнований. Приготовление этапов, соблюдение техники безопасности при проведении соревнований и слетов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрута соревнований. Приготовить этапы. Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в

судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований.

1.4. РАБОТА СУДЕЙ НА ЭТАПАХ.

Теоретические занятия: Каждый судья вручается за свой этап. Судье выдается папка с таблицей штрафов, с описанием правильного прохождения этапа, и листок где надо отмечать команды.

Правила судейства. Как должен себя вести судья. Правило выставления штрафов. Приготовление этапа. Понятие «снятие с этапа».

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований. Судейства на этапе. Приготовление этапа.

1.5 РАБОТА СЕКРЕТАРИАТА И ИНФОРМАТОРА.

Теоретические занятия: Старт, финиш. Приемка заявок. Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в разработке маршрутов и составлении кратких их описаний, в подготовке карте графического материала. Участвовать в судействе картосхем маршрута, отчета или паспорта. Участвовать в подготовке соревнований. Судейство в соревнованиях.

1.6 РАБОТА СЛУЖБ СТАРТ И ФИНИША.

Теоретические занятия: Запуска команд. Интервал. Составления протоколов. Подсчет времени. Подсчет штрафов. Секундомер. Виды секундомеров.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Судейство на соревнованиях. Организация старта и финиша.

1.7. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ.

Теоретические занятия: Правила прохождения отдельных видов. Не правильное выполнения приемов. Сетка штрафов. Основные правила прохождения различных видов этапов. Потеря снаряжения. Заступ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составления таблицы штрафов. Судейство на соревнованиях.

1.8 ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теоретические занятия: Организация временного контрольно-спасательного отряда, план его работы. Предварительная разведка маршрутов для выявления мест и явлений, опасных для жизни. Связь с органами милиции, здравоохранения, контрольно-спасательной службой советов по туризму и экскурсиям. Инструктаж команды о поведении во время соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Использование автотранспорта и средств радиосвязи для обеспечения безопасности соревнований.

1.9 ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА».

Теоретические занятия: Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и

эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике. Работа в различных бригадах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

I.10. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Контрольно-туристский маршрут».

Теоретические занятия: Содержание соревнований, их командный характер. Длина маршрутов, количество этапов. Участники соревнований. Содержание этапов и заданий. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение маршрута, расчет времени на прохождение маршрута: Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. - Организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация,

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка условий проведения соревнований. Подготовка полигона, разработка маршрута по карте полигона, проверка его на местности. Постановка контрольных пунктов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований на различных должностях.

I.11. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристские навыки».

Теоретические занятия: Судейская коллегия вида, организация ее работы. Документация судейской коллегии, своевременная информация групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка выхода группы на маршрут, требования, предъявляемые к группе. Оснащение группы снаряжением, основные требования к снаряжению.

Оценка прибытия группы к месту соревнования. Судейство состояния лагеря и кухни. Организация хранения продуктов. Проверка состава медицинский. аптечки. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Поощрительные и штрафные баллы, их роль. Определение результатов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида «Туристские навыки», разбор результатов соревнований.

I.12. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО КОНКУРСОВ.

Теоретические занятия: Организация и проведение тематических конкурсов; конкурса на лучшую туристскую самоделку, на лучший туристский лагерь, фотографию, кинофильм, эмблему, походную газету. Организация и проведение краеведческих викторин. Организация соревнований санпостов, кашеваров и др. Организация показательных выступлений опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение конкурса самостоятельности, туристской

песни. Меры безопасности при проведении видов и конкурсов. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: сдаче норм, стрельбе, волейболу, футболу и др. Связь со спортивными организациями, судейство этих видов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Принять участие в организации и судействе одного конкурса. Принять участие в подготовке и проведении костра дружбы.

I.13. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Туристский поход»

Теоретические занятия: Определение целей похода. Продолжительность, протяженность, сложность похода. Комплектование туристской группы, предварительный медосмотр участников. Распределение обязанностей в группе, подготовка ответственных за участки работы. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, план-график похода. Понятие о тактике и технике в туризме. Оформление походной документации. Оформление категорийных путешествий в маршрутно-квалификационных комиссиях, постановка на учет в контрольно-спасательной службе.

Рацион и организация питания в походе. Хранение, закупка продуктов на маршруте. Снаряжение для туристского похода: личное, групповое, специальное. Подготовка и ремонт снаряжения, изготовление самодельного снаряжения. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Меры безопасности при купании, при устройстве бивака. Подведение итогов похода.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка маршрута одно-, двух-, трехдневного похода. Изготовление и ремонт снаряжения. Участие в двух-, трехдневном походе с ночлегом в полевых условиях. Выпуск стенгазеты, оформление отчета о походе.

I.14. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО ВИДА «Школа безопасности».

Теоретические занятия: Содержание вида. Состав судейской коллегии. Обязанности начальника дистанции и судей на этапах. Туристская полоса препятствий, ее отличие от эстафеты. Примерные элементы полосы препятствий и эстафеты. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация знакомства участников и капитанов команд с дистанцией, способами преодоления этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнования. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка безопасное при прохождении этапов, организация консультаций по правильному преодолению технически сложных этапов, проверка инвентаря и снаряжения на прочность. Прием дистанции судьей-инспектором.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по школе безопасности. Работа в различных этапах: старта и финиша, секретариата, судей на этапах. Разбор дистанции, действий участников и судей.

II. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

II.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.

Теоретические занятия: Топографическая подготовка. Генерализация карты. Типичные формы рельефа на топографической карте. Характеристика

местности по рельефу. Комплексное чтение карты. Измерение расстояний на карте. Курвиметр.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Старение карты.

Общие черты и отличие топографической и спортивной карт. Порядок обеспечения соревнований по спортивному ориентированию картографическими материалами.

Компас, приемы работы с компасом. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость солнца. Нахождение Полярной звезды. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов. Способы определения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояний шагами и по времени движения. Способы и правила копирования карт.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, измерение масштаба. Изображение рельефа при помощи песка, пластилина. Определение точки стояния на карте при выходе на местность. Движение по азимуту на открытом месте и в лесу различной проходимостью. Проведение упражнений с измерением расстояний на местности. Копирование карт, увеличение карт различного масштаба. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию,

II.2. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

Теоретические занятия: Правила и положение о соревнованиях — основные руководящие документы. Главные разделы правил соревнований. Положение о соревнованиях. Обязанности участников соревнований.

Условия выполнения разрядных требований по туризму и ориентированию. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий по туризму и ориентированию. Судейские звания по туристским соревнованиям и ориентированию на местности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

III. КРАЕВЕДЕНИЕ.

III.1. ОХРАНА ПРИРОДЫ.

Теоретические занятия: Значение природы в жизни человека. Природоохранительная деятельность советских органов. Закон об охране природы. Общественно полезная деятельность туристов по охране природы во время проведения туристского путешествия и на месте базового лагеря. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу. Сохранность водоема в районе проведения соревнований. Заготовка дров для костра, запрет самовольных порубок. Работа «зеленых патрулей» в районе проведения соревнований.

IV. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

IV.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ.

Теоретические занятия: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания занятием различными видами туризма.

Субъективными данными самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия о «спортивной форме», утомлении, перетренировки. Дневник самоконтроля.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

IV.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная задача физической подготовки- развитие и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовки, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и практикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на разных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов.

IV.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Роль и назначение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход решений задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль. Принцип восстановительной терапии, меры предупреждения переутомляемости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Упражнения общей физической подготовки. Переправы по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающему бревну. Подъем по гимнастической лестнице, по шведской стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки»

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний местности во время бега.

Выбор пути и движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъем лыжах по склону. Подъем обычным шагом, «елочкой», «лесенкой», «серпантином». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, и положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение

заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки, самостраховки и самозадержания

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники, движение по заболоченной местности, движение дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различной крутизны, и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траве склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Упражнение развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

IV.4. УЧАСТИЕ И СУДЕЙСТВЕ НА СЛЕТАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ.

Теоретические занятия: Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнование, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудования места соревнований. Порядок проведения, информации. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Права и обязанности участников, судей соревнований. Порядок работы судей и участников на этапах.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные, эстафета, их особенности. Примерные этапы. Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблица штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников.

Подготовка к соревнованиям. Разбор дистанции соревнований. Тренировочный процесс к участию в соревнованиях. Судейство соревнований в качестве судей.

Предполагаемый результат: Повышение соревновательного и судейского мастерства.

V. КУЛЬТУРАЛОГИЯ. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ РАБОТЫ.

V.1. КУЛЬТМАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Теоретические занятия: Культмассовые мероприятия: вечера, праздники. Подготовка выступлений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Общественно-полезная работа: субботники, акции, уборки

Коллективно-творческие дела в туристской группе: изготовление газет, разучивание песен, праздники внутри группы.

V.2. ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИИ, ОХРАНА ПРИРОДЫ И ПАМЯТНИКОВ КУЛЬТУРЫ.

Теоретические занятия: Краеведческая работа- один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Проведения различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой культуры.

МОДУЛЬ 1

Содержание программы

5 год обучения «Младший инструктор детско-юношеского туризма»

I. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Теоретические занятия: Роль отделов народного образования. Центральной детской экскурсионно-туристской станции, станций юных туристов. Дворцов и Домов пионеров и школьников, в развитии туризма.

Основные направления обучения туризму в школах и внешкольных учреждениях: юные туристы, юные туристы-проводники, юные археологи, юные геологи, историки-краеведы, географы-краеведы, литературные краеведы,

туристы-пешеходы, туристы-лыжники, туристы-горники, туристы-водники, туристы-спелеологи, младшие инструкторы туризма.

Разрядные требования по туризму. Порядок оформления, награждения значками, присвоения разрядов и званий.

I.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Теоретические занятия: Принципиальная схема организации и формы туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. Планирование туристско-краеведческой работы.

Кружок—основная форма подготовки школьников по туризму. Единство учебной и воспитательной работы в кружке. Планирование учебного процесса. Методические рекомендации по составлению расписания занятий. Особенности обучения в учебно-зачетном походе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление плана туристско-краеведческой работы школы и расписания занятий кружка на четверть.

I.3 ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет и штаб слета, их состав и обязанности- Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка положения о соревнованиях.

I.4. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Теоретические занятия: 1. (Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсий, путешествий) с учащимся, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований, обучающихся Р.Ф.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям обучающихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. Нормы расходов на питание в туристских мероприятиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрут для похода.

II. УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

II.1. ПРАВИЛА И ОБЯЗАННОСТИ МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Теоретические занятия: Младший инструктор имеет право проводить занятия с туристами, готовить

их на значок «Юный турист», быть помощником руководителя в походах, участвовать в подготовке и проведении массовых туристско-краеведческих мероприятий, носить значок «Младший инструктор».

Младший инструктор обязан: добросовестно относиться к своим обязанностям обучающего и воспитателя, быть принципиальным, дисциплинированным и нравственно чистым человеком, хорошо знать теорию и практику туризма, обладать необходимыми организаторскими способностями, морально-волевыми качествами, педагогическими навыками и тактом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрут для похода.

II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЬНОМ ТУРИЗМЕ.

Теоретические занятия: Теоретические занятия—устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного) использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности. Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов; краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка,), разбор и домашние задания.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

II.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Теоретические занятия: Воспитание туриста—составная часть воспитания, процесс формирования личности.

Основные принципы воспитания: воспитание, в процессе школьного и туристского обучения, в коллективе и через коллектив, индивидуальный подход, сочетание требовательности с уважением личного достоинства, опора на положительные качества личности и коллектива, согласованность применения воспитательных воздействий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разбор конфликтной ситуации и выбор способов выхода из нее.

II.4. ПОДГОТОВКА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА К ЗАНЯТИЯМ.

Теоретические занятия: Последовательность личной подготовки к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема (содержания) и необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

При проведении занятий в полевых условиях выбрать местность, на которой можно качественно отработать все учебные вопросы, а также наметить меры предосторожности и- безопасности во время проведения занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление планов-конспектов занятий, их рецензирование и разбор, проведение занятий в помещении и на местности и разбор их качества.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

III.1. ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Теоретические занятия: Правильная организация и всесторонняя подготовка—залог успеха и безаварийности похода.

Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов на территории Р.Ф. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ- Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краоведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получен разрешения на выход в поход.

Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

III.2. СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПОХОДА 1-Й И 2-Й КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ.

Теоретические занятия: Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви.

Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

III.3. ТАКТИКА ПОХОДА.

Теоретические занятия: Понятие «тактика похода». План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению—преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок

движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

III.4. ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, ТЕХНИКА ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ.

Теоретические занятия: Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Вязка основных узлов. Одевание грудной обвязки.

III.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

Теоретические занятия: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Изготовление пищи в экстремальных условиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывания без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

III.6. ОБРАБОТКА РАН. НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК И ШИН.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

IV. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО ТУРИЗМА.

IV.1. ДВИЖЕНИЕ ПО ТРАВЯНИСТЫМ СКЛОНАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантинном»). Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Само-страховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении.

IV.2. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАБОЛОЧЕННЫМ УЧАСТКАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Типы и признаки болот. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство

приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств, для самостраховки.

IV.3. ДВИЖЕНИЕ ПО ОСЫПЯМ И МОРЕНАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

IV.4. ДВИЖЕНИЕ В ЛЕСУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах.

IV.5. ПРЕОДОЛЕНИЕ РУЧЬЕВ И НЕБОЛЬШИХ РЕК.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности таежных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ; по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

V. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

V.1. ТЕХНИКА ТРОПЛЕНИЯ ЛЫЖНИ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: При движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки—«карусель», при движении в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости—«малая карусель».

V.2. ПОДЪЕМЫ, СПУСКИ, ПОВОРОТЫ И ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», зигзагом, «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, боковым соскальзыванием, лесенкой. Повороты переступанием, из положения «плуг» и «полуплуг». Торможение «плугом», «полуплугом». Остановка падением.

V.3. ПРЕОДОЛЕНИЯ КРУТЫХ ЗАСНЕЖЕННЫХ СКЛОНОВ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Крутизна и характер снежного покрова определяют тактику и технику преодоления склона, а также меры по обеспечению безопасности.

Выбор правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Экономия сил и сохранение работоспособности. Техника движения без лыж. Страховка на крутых склонах. Самозадержание при падении. Движение по настовым и ледовым участкам с использованием кошек.

V.4. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАМЕРЗШИМ РЕКАМ И ВОДОЕМОМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Наиболее опасные места и их признаки. Меры предосторожности и страховки при движении по опасному участку. Оказание помощи провалившемуся в воду.

V.5. ДЕЙСТВИЕ ГРУППЫ В ЛОЖНЫХ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действие группы в пургу; прекратить движение, соорудить из лыж противоветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную

стенку из снежных кирпичей; при очень сильном ветре—вначале соорудить стенку, а затем установить палатку. Порядок установки палаток различных типов на сильном ветру. Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу.

V.6. ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обморожения и их причины. Степени и признаки обморожения. Профилактика обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Замерзание, причины, степени, оказание помощи.

VI. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ТУРИЗМА.

VI.1. ДВИЖЕНИЕ ПО СКАЛАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности.

Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

VI.2. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СНЕГУ И ФИРНУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Характеристика снежного покрова и его состояния в зависимости от времени года и дня. Формы снежной поверхности (снежные и фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карниз). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным движением туристов. Техника движения: вытаптывание и выбивание ступенек, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», зигзагом, «глиссирование», использование трех точек опоры для страховки. Использование ледоруба, альпенштока для страховки. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

VI.3. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности состояния льда в зависимости от сезона и времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду: закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов.

Применение специального снаряжения. Правила передвижения: выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

VI.4. ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Горные реки — серьезное препятствие. Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Выбор и разведка места переправы, определение способов и мест страховки. Способы переправы: над водой—по камням, снежным мостам, по бревну; вброд—с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом; на воде—на плотках, надувных лодках, автомобильных камерах и др. Устройство перил и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения «схватывающего» узла. Одежда и обувь переправляющихся. Устройство навесных переправ: наличие точек опоры и

страховки, переправа на противоположный берег первого, прочность и надежность устройства.

VII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.

VII.1. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ И УПРАВЛЕНИЯ БАЙДАРКОЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Элементы гребли. Техника гребли: положение корпуса и ног, работа рук, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных строях, подход к берегу, высадка. Преодоление естественных препятствий. Речная лодка. Характеристика рек и притоков, элементы реки и типы течений. Речная обстановка.

VII.2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Естественные препятствия: быстрина, пережат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Способы преодоления естественных препятствий с мерами обеспечения безопасности и страховки. Применение спасательных средств.

VII.3. ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий,

VII.4. ДЕЙСТВИЯ ГРУППЫ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Аварийное расписание и действия экипажей в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды па судно.

VIII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.

VIII.1. ТЕХНИКА ПРОНИКНОВЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности сложных полостей и опасности, подстерегающие в Пещерах.

Движение по ходам пещеры, проложенным в массивных или тонкослоистых гипсах, в тонкоплитчатых известняках. Передвижение по трубам, каминам, преодоление склонов. Преодоление пещеры или части ее по затопленным водой ходам. Общие сведения о технике преодоления сифонов.

Технические приемы движения («поленом», на распорах «пресмыкаясь» и т. д.). Приемы преодоления обводненных участков.

Меры самостраховки. Случаи необходимости применения, страховки: преодоления труб, каминов, крутых мокрых спуска и подъемов, стенок, карнизов и др.

VIII.2. ПРОХОЖДЕНИЕ МАРШРУТОВ В ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности вертикальных полостей. Основные приемы преодоления вертикальных стен. неглубоких «светлых» колодцев, глубоких колодцев.

Спуск с применением веревки; по стенке спортивным лазанием с верхней страховкой; на чистых отвесах сидя на веревке, на карабине, на рогатке. Подъем при помощи веревки: по стенке спортивным лазанием с верхней страховкой; по отвесно висящей веревке на стременах, при помощи самозахватывающих приспособлений. Навешивание лестниц и работа на них. Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке, руслам подземных ручьев. Передвижение по плотинам.

VIII.3. МЕРЫ ОБЕСПЕЧИВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ В СЛОЖНЫХ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ И ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПОЛОСТЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Профилактические меры по предупреждению опасностей, вызываемых неподготовленностью, неорганизованностью, недисциплинированностью и в правильные действия участников.

Правила безопасности при спуске в вертикальные колодцы: очистка карнизов от камней, верхняя страховка и само страховка, обязанности страхующего. Промежуточная страховка. Правила безопасности при спуске на веревке. Правила безопасности при работе на лестницах. Недопустимость нахождения на лестнице двух и более человек. Проверка рабочего снаряжения. Требования к одежде при преодолении узких лазов.

Опасности» связанные с повышенным содержанием углекислоты в воздухе. Меры предосторожности. Проверка на загазованность. Опасности, вызываемые низкой температурой и высокой влажностью в пещерах. Опасности, связанные с переутомлением участников.

VIII.4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ В ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обязанности руководителя и участников, порядок действия при авариях в группах, находящихся в пещере и на поверхности. Комплектование спасательных отрядов. Организация и тактика поисково-спасательных работ на поверхности и в пещерах. Сигнализация и сигналы бедствия в горах и пещерах. Порядок эвакуации групп на туристических маршрутах.

Подъем пострадавшего из вертикальной шахты и колодца различными способами. Использование специальных приспособлений. Транспортировка пострадавшего на поверхность.

IX. ВЫРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах. определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

X. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Ориентирование карты по компасу, по линейным ориентирам и местным предметам. Определение на карте своего

местонахождения: рядом с характерным местным предметом, по ближайшим местным предметам на глаз с засечкой.

Сличение карты с местностью: нахождение на карте предмета, видимого на местности, нахождение на местности предмета, обозначенного на карте.

XI. ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Условия возникновения критической ситуации в различных видах туризма. Поведение участника: сохранение спокойствия и борьба с отчаянием, стремление не отходить от места расхождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытий и организация отдыха и питания. Особенности действий отставшего в пещерах зимой.

XII. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подготовка средств транспортировки в летнее и зимнее время в различных условиях местности. Транспортировка с мерами предосторожности и безопасности. Организация транспортировки и отдыха

XIII. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки- развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении, техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры; баскетбол, футбол, волейбол. Плавание- освоение одного из способов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста и многоборца.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физподготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Участие в туристских соревнованиях и в «Зарница-Школа безопасности».

МОДУЛЬ 2

Содержание учебно-тематического плана 5 год обучения

I. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА.

I.1. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ И ВНЕШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Теоретические занятия: Роль отделов народного образования. Центральной детской экскурсионно-туристской станции, станций юных туристов. Дворцов и Домов пионеров и школьников, в развитии туризма.

Основные направления обучения туризму в школах и внешкольных учреждениях: юные туристы, юные туристы-проводники, юные археологи, юные геологи, историки-краеведы, географы-краеведы, литературные краеведы, туристы-пешеходы, туристы-лыжники, туристы-горники, туристы-водники, туристы-спелеологи, младшие инструкторы туризма.

Разрядные требования по туризму. Порядок оформления, награждения значками, присвоения разрядов и званий.

I.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Теоретические занятия: Принципиальная схема организации и формы туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. Планирование туристско-краеведческой работы.

Кружок—основная форма подготовки школьников по туризму. Единство учебной и воспитательной работы в кружке. Планирование учебного процесса. Методические рекомендации по составлению расписания занятий. Особенности обучения в учебно-зачетном походе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление плана туристско-краеведческой работы школы и расписания занятий кружка на четверть.

I.3 ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Теоретические занятия: Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет и штаб слета, их состав и обязанности- Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка положения о соревнованиях.

I.4. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.

Теоретические занятия: 1. (Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиции и экскурсий, путешествий) с учащимся, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2. Правила организации и проведения туристских соревнований, обучающихся Р.Ф.

3. Разрядные требования по спортивному туризму.

4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям обучающихся.

6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7. Нормы расходов на питание в туристских мероприятиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрут для похода.

II. УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

II.1. ПРАВИЛА И ОБЯЗАННОСТИ МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Теоретические занятия: Младший инструктор имеет право проводить занятия с туристами, готовить

их на значок «Юный турист», быть помощником руководителя в походах, участвовать в подготовке и проведении массовых туристско-краеведческих мероприятий, носить значок «Младший инструктор».

Младший инструктор обязан: добросовестно относиться к своим обязанностям обучающего и воспитателя, быть принципиальным, дисциплинированным и нравственно чистым человеком, хорошо знать теорию и практику туризма, обладать необходимыми организаторскими способностями, морально-волевыми качествами, педагогическими навыками и тактом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработать маршрут для похода.

II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЬНОМ ТУРИЗМЕ.

Теоретические занятия: Теоретические занятия—устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного) использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и

навыков без обязательности действий на местности. Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов; краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка,), разбор и домашние задания.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

II.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА.

Теоретические занятия: Воспитание туриста—составная часть воспитания, процесс формирования личности.

Основные принципы воспитания: воспитание, в процессе школьного и туристского обучения, в коллективе и через коллектив, индивидуальный подход, сочетание требовательности с уважением личного достоинства, опора на положительные качества личности и коллектива, согласованность применения воспитательных воздействий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разбор конфликтной ситуации и выбор способов выхода из нее.

II.4. ПОДГОТОВКА МЛАДШЕГО ИНСТРУКТОРА К ЗАНЯТИЯМ.

Теоретические занятия: Последовательность личной подготовки к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема (содержания) и необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

При проведении занятий в полевых условиях выбрать местность, на которой можно качественно отработать все учебные вопросы, а также наметить меры предосторожности и- безопасности во время проведения занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление планов-конспектов занятий, их рецензирование и разбор, проведение занятий в помещении и на местности и разбор их качества.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

III.1. ПОДГОТОВКА, ПРОВЕДЕНИЕ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА.

Теоретические занятия: Правильная организация и всесторонняя подготовка—залог успеха и безаварийности похода.

Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов на территории Р.Ф. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ- Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краоведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получен разрешения на выход в поход.

Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

III.2. СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПОХОДА 1-Й И 2-Й КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ.

Теоретические занятия: Общественное и личное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита от влаги, наличие запасной одежды и обуви.

Специальное видовое имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

III.3. ТАКТИКА ПОХОДА.

Теоретические занятия: Понятие «тактика похода». План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок.

Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака.

План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению—преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

III.4. ЕСТЕСТВЕННЫЕ И ИСКУССТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ, ТЕХНИКА ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ.

Теоретические занятия: Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Вязка основных узлов. Одевание грудной обвязки.

III.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

Теоретические занятия: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Изготовление пищи в экстремальных условиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигания костра типа «нодья». Добывания без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

III.6. ОБРАБОТКА РАН. НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК И ШИН.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Остановка кровотечения при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на палец, кисть руки, ногу, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

IV. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕШИХОДНОГО ТУРИЗМА.

IV.1. ДВИЖЕНИЕ ПО ТРАВЯНИСТЫМ СКЛОНАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантин»). Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Само-страховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении.

IV.2. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАБОЛОЧЕННЫМ УЧАСТКАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Типы и признаки болот. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств, для самостраховки.

IV.3. ДВИЖЕНИЕ ПО ОСЫПАМ И МОРЕНАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

IV.4. ДВИЖЕНИЕ В ЛЕСУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах.

IV.5. ПРЕОДОЛЕНИЕ РУЧЬЕВ И НЕБОЛЬШИХ РЕК.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности таежных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ; по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

V. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.

V.1. ТЕХНИКА ТРОПЛЕНИЯ ЛЫЖНИ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: При движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки—«карусель», при движении в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости—«малая карусель».

V.2. ПОДЪЕМЫ, СПУСКИ, ПОВОРОТЫ И ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой^», зигзагом, «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, боковым соскальзыванием, лесенкой. Повороты переступанием, из положения «плуг» и «полуплуг». Торможение «плугом», «полуплугом». Остановка падением.

V.3. ПРЕОДОЛЕНИЯ КРУТЫХ ЗАСНЕЖЕННЫХ СКЛОНОВ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Крутизна и характер снежного покрова определяют тактику и технику преодоления склона, а также меры по обеспечению безопасности.

Выбор правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Экономия сил и сохранение работоспособности. Техника движения без лыж. Страховка на крутых склонах. Самозадержание при падении. Движение по настовым и ледовым участкам с использованием кошек.

V.4. ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАМЕРЗШИМ РЕКАМ И ВОДОЕМОМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Наиболее опасные места и их признаки. Меры предосторожности и страховки при движении по опасному участку. Оказание помощи провалившемуся в воду.

V.5. ДЕЙСТВИЕ ГРУППЫ В ЛОЖНЫХ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действие группы в пургу; прекратить движение, соорудить из лыж противоветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную стенку из снежных кирпичей; при очень сильном ветре—вначале соорудить стенку, а затем установить палатку. Порядок установки палаток различных типов на сильном ветру. Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу.

V.6. ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обморожения и их причины. Степени и признаки обморожения. Профилактика обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Замерзание, причины, степени, оказание помощи.

VI. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ТУРИЗМА.

VI.1. ДВИЖЕНИЕ ПО СКАЛАМ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности.

Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

VI.2. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СНЕГУ И ФИРНУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Характеристика снежного покрова и его состояния в зависимости от времени года и дня. Формы снежной поверхности (снежные и фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карниз). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным движением туристов. Техника

движения: вытаптывание и выбивание ступенек, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», зигзагом, «глиссирование», использование трех точек опоры для страховки. Использование ледоруба, альпенштока для страховки. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

VI.3. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ЛЬДУ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности состояния льда в зависимости от сезона и времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду: закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов.

Применение специального снаряжения. Правила передвижения: выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

VI.4. ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Горные реки — серьезное препятствие. Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Выбор и разведка места переправы, определение способов и мест страховки. Способы переправы: над водой—по камням, снежным мостам, по бревну; вброд—с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом; на воде—на плотках, надувных лодках, автомобильных камерах и др. Устройство перил и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения «схватывающего» узла. Одежда и обувь переправляющихся. Устройство навесных переправ: наличие точек опоры и страховки, переправа на противоположный берег первого, прочность и надежность устройства.

VII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ВОДНОГО ТУРИЗМА.

VII.1. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ И УПРАВЛЕНИЯ БАЙДАРКОЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Элементы гребли. Техника гребли: положение корпуса и ног, работа рук, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных строях, подход к берегу, высадка. Преодоление естественных препятствий. Речная лодия. Характеристика рек и притоков, элементы реки и типы течений. Речная обстановка.

VII.2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Естественные препятствия: быстрина, перекат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Способы преодоления естественных препятствий с мерами обеспечения безопасности и страховки. Применение спасательных средств.

VII.3. ПРЕОДОЛЕНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий,

VII.4. ДЕЙСТВИЯ ГРУППЫ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Аварийное расписание и действия экипажей в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды па судно.

VIII. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯДСТВИЙ И МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СПЕЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.

VIII.1. ТЕХНИКА ПРОНИКНОВЕНИЯ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности сложных полостей и опасности, подстерегающие в Пещерах.

Движение по ходам пещеры, проложенным в массивных или тонкослоистых гипсах, в тонкоплитчатых известняках. Передвижение по трубам, каминам, преодоление склонов. Преодоление пещеры или части ее по затопленным водой ходам. Общие сведения о технике преодоления сифонов.

Технические приемы движения («поленом», на распорах «пресмыкаясь» и т. д.). Приемы преодоления обводненных участков.

Меры самостраховки. Случаи необходимости применения, страховки: преодоления труб, каминов, крутых мокрых спуска и подъемов, стенок, карнизов и др.

VIII.2. ПРОХОЖДЕНИЕ МАРШРУТОВ В ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Особенности вертикальных полостей. Основные приемы преодоления вертикальных стен. неглубоких «светлых» колодцев, глубоки колодцев.

Спуск с применением веревки; по стенке спортивным лазанием с верхней страховкой; на чистых отвесах сидя на веревке, на карабине, на рогатке. Подъем при помощи веревки: по стенке спортивным лазанием с верхней страховкой; по отвесно висящей веревке на стременах, при помощи самозахватывающих приспособлений. Навешивание лестниц и работа на них. Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке, руслам подземных ручьев. Передвижение по плотинам.

VIII.3. МЕРЫ ОБЕСПЕЧИВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ В СЛОЖНЫХ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ И ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПОЛОСТЯХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Профилактические меры по предупреждению опасностей, вызываемых неподготовленностью, неорганизованностью, недисциплинированностью и в правильные действия участников.

Правила безопасности при спуске в вертикальные колодцы: очистка карнизов от камней, верхняя страховка и самостраховка, обязанности страхующего. Промежуточная страховка. Правила безопасности при спуске на веревке. Правила безопасности при работе на лестницах. Недопустимость нахождения на лестнице двух и более человек. Проверка рабочего снаряжения. Требования к одежде при преодолении узких лазов.

Опасности» связанные с повышенным содержанием углекислоты в воздухе. Меры предосторожности. Проверка на загазованность. Опасности, вызываемые низкой температурой и высокой влажностью в пещерах. Опасности, связанные с переутомлением участников.

VIII.4. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ В ПЕЩЕРАХ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Обязанности руководителя и участников, порядок действия при авариях в группах, находящихся в пещере и на поверхности. Комплектование спасательных отрядов. Организация и тактика поисково-спасательных работ на поверхности и в пещерах. Сигнализация и сигналы бедствия в горах и пещерах. Порядок эвакуации групп на туристических маршрутах.

Подъем пострадавшего из вертикальной шахты и колодца различными способами. Использование специальных приспособлений. Транспортировка пострадавшего на поверхности.

IX. ВЫРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНОГО ПРЕПЯТСТВИЯ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах. определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

X. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КАРТЫ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Ориентирование карты по компасу, по линейным ориентирам и местным предметам. Определение на карте своего местонахождения: рядом с характерным местным предметом, по ближайшим местным предметам на глаз с засечкой.

Сличение карты с местностью: нахождение на карте предмета, видимого на местности, нахождение на местности предмета, обозначенного на карте.

XI. ДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКА, ОТСТАВШЕГО ОТ ГРУППЫ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Условия возникновения критической ситуации в различных видах туризма. Поведение участника: сохранение спокойствия и борьба с отчаянием, стремление не отходить от места расхождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытий и организация отдыха и питания. Особенности действий отставшего в пещерах зимой.

XII. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО НА ДЛИТЕЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Подготовка средств транспортировки в летнее и зимнее время в различных условиях местности. Транспортировка с мерами предосторожности и безопасности. Организация транспортировки и отдыхаю

XIII. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Основная задача общей физической подготовки- развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка- основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении, техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры; баскетбол, футбол, волейбол. Плавание- освоение одного из способов.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста и многоборца.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физподготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям.

Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Участие в туристских соревнованиях и в «Зарница-Школа безопасности».

1.5. Планируемые результаты

1. Предметные:

В конце 1-го года обучения учащиеся должны:

Основным результатом программы *первого года* обучения является отторжение детьми привычной асоциальной среды, признание ими моральных ценностей общества. Умение жить и ориентироваться в обществе, стремление достичь успехов.

Знать – личные и групповые туристское снаряжение, туристские должности в группе, технику безопасности при проведении туристских походов, занятий, технику пешего туризма, режим движения.

Уметь – укладывать рюкзак, работать со снаряжением, составлять список продуктов, составлять план подготовке к походу, преодоления препятствий, составлять отчет о походе.

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения.

Организация туристского быта в любое время года. Осуществления правильного питания в туристских походах. Освоить технику разных видов туризма. Общественно полезные работы.

Знать - основы туристской подготовки, основы ориентирования, технику безопасности в походе, основное снаряжение для походов и соревнований, стороны горизонта, технику пешего и лыжного туризма, краеведение родного края.

Уметь - укладывать рюкзак, устанавливать палатку, проводить бивуачные работы в походе: заготовка дров, разжигание костра, установка палатки, приготовление пищи на костре, преодолевать препятствия на слабопересеченной местности в пешем и лыжном походе, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, уметь вязать основные узлы и маркировать веревку, владеть техникой пешего и лыжного туризма для участия в соревнованиях, транспортировать пострадавшего.

Планируемые результаты по окончании 3-го года обучения.

Знать- основы туристской подготовки, основы ориентирования, ориентирование с помощью карты в походе, виды ориентиров, особенности водного туризма, основные узлы, применяемые в туризме, организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, технику пешего, водного и лыжного туризма, краеведение родного края.

Уметь- собрать снаряжение и рюкзак для многодневного похода, преодолеть препятствия на местности со сложным рельефом в пеших и лыжных походах, ориентироваться в походе и на соревнованиях при помощи карты и компаса, уметь вязать 10 туристских узлов.

Планируемые результаты по окончании 4-го года обучения.

Задачи *четвертого года* обучения - проверить подготовку юных туристов к проведению безаварийного, познавательного туристского путешествия. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития,

способствуют приобретению полезных навыков, закалке, изучению своей Родины.

Во время проведения туристских соревнований школьники выполняют посильную общественно полезную работу, получают и закрепляют навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Туристские соревнования имеют и большое военно-прикладное значение, готовят школьников к защите Родины.

Знать- начальная судейская подготовка, правила проведения соревнований, работа судей на этапах, обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Уметь- судить на различных этапах (в разных видах туризма), работать в различных должностях: секретарь, судья старта и финиша.

Планируемые результаты по окончании 5-го года обучения.

Программа **пятого года обучения** «Младший инструктор» должен в полной мере владеть знаниями и навыками туриста-участника и помощника руководителя похода.

Занятия по программе младших инструкторов заканчиваются учебно-зачетным категорийным походом, который следует рассматривать прежде всего, как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам.

Знать- специальная подготовка инструктора, техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности (пешего, лыжного, горного, водного, спелеологического туризма).

Уметь- преодолеть препятствия в (пешем, лыжном, горном, водном, спелеологическом туризме), приобретения педагогических навыков, организовать поход, методически правильно построить и доходчиво провести занятие по программе обучения туризму.

2. Метапредметные на все года обучения:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3. Личностные на все года обучения:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью;

- накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

1.6. ВОСПИТАНИЕ

1.6.1. Цель, задачи, формы и методы воспитания, условия воспитания, анализ результатов.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания:

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе. целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

1.6.2. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, проектах, конференциях и смотрах детского творчества) различного уровня соответствующих направленности ДОП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)		Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)
7.	Интеллектуальная игра-викторина	1-10 мая	Интеллектуальная игра-викторина	Информация, фото-

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	«Никто не забыт, ничто не забыто» посвящённая Дню Победы в Великой Отечественной войне			видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных занятий	Продолжительность каникул
Модуль 1					
1	36	4	144	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
4	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
5	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
Модуль 2					
1	36	4	144	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
4	36	4	144	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
5	36	4	144	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08

Начало учебных занятий для обучающихся- 01.09. 2026

Окончание -31.05.2027

Продолжительность учебного года- 36 недель

Количество часов в год: модуль 1 – 216 часов, модуль 2 – 144 часа в год.

Продолжительность и периодичность занятий: три занятия один раз в неделю 45 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- декабрь текущего года;

Итоговая аттестация - май текущего года

Выходные дни:

5 Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации: дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;
7 января – Рождество Христово
23 февраля – День защитника Отечества;
8 марта – Международный женский день;
1 мая - Праздник весны и труда;
9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября - День народного единства.
Объем программы: модуль 1 – 1008 часов, модуль 2 – 864 часа.
Срок освоения программы: 5 лет.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Туристское снаряжение для проведения пешеходных и лыжных походов (палатки, рюкзаки, спальники, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи, тросики, тенты, аптечка, ремнабор, лыжный инвентарь)

№	Наименование	Кол-во (шт)
1	Палатка 5х местная	1
2	Палатка 4х местная	4
3	Палатка 3х местная	4
4	Палатка 2х местная	2
5	Рюкзаки	18
6	Коврики	20
7	Спальники	20
8	Котлы 10л	1
9	Котлы 9 л	1
10	Тросик костровой	1
11	Топор	1
12	Пила цепная	1
13	Пила двуручная	1
14	Тент костровой	4
15	Аптечка	1 набор
16	Рем набор	1
17	Лыжный инвентарь	15 компл

Специальное туристское снаряжение (веревка, страховочные системы, карабины и т.д.);

№	Наименование	Кол-во
1	Веревка основная 10мм 40 м	1
2	Веревка основная 10мм 30 м	4
3	Веревка основная 10мм 20 м	3
4	Веревка основная 10мм 60 м	1
5	Веревка основная 10мм 75 м	1
6	Веревка основная 10мм 50 м	1
7	Веревка вспомогательная 8 мм 20 м	2
8	Веревка вспомогательная 8 мм 30 м	1
9	Страховочные системы	20 комплектов
10	Карабины с муфтой	50
11	Жумар	16
12	Спусковые устройства	15
13	Блок-ролик	1
14	Петли	4
15	Каски	13

16	Ролики на карабинах	10
----	---------------------	----

Измерительные приборы: курвиметры, транспортиры, линейки, компасы, секундомеры, термометры;

№	Наименование	Кол-во
1	Курвиметр	5
2	Компас	10
3	Секундомер	1
4	Термометр	1
5	Транспортиры и линейки	По необходимости

Тренажеры, спортивные снаряды.

Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты):

По туристской тематике - плакаты «Виды костров», «Виды узлов», «Условные обозначения», «Способы преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе», «Личное и общественное снаряжение», «Оказание первой помощи». Таблицы «Разрядные требования в спортивном туризме», «Классификация маршрутов по сложности и видам туризма».

№	Наименование	Кол-во
1	Макет «Виды узлов»	1
2	Макет «Виды костров»	1
3	Раздаточный материал по условным обозначениям карт, способов преодоления препятствий в пешеходном, лыжном походе, личное и общественное снаряжение, питание в походе, список ремнабора	По необходимости. В электронном виде.
4	Раздаточный материал по оказанию первой помощи, списка аптечки	По необходимости. В электронном виде.
5	Сборник нормативных документов по спортивному туризму (Правила по спортивному туризму, разрядные требования в спортивном туризме, классификация маршрутов по сложности и видам туризма и т.д.)	1 папка. И по необходимости раздаточный материал в электронном виде.

По краеведению – плакаты с изображением символики РФ и Челябинской области, таблицы «Обитатели лугов, лесов и степей», «Природные зоны Челябинской области», «Следы жизнедеятельности животных» атлас Челябинской области, карта Челябинской области; карта Национального парка Таганай, физические и административные карты Челябинской области, карты города Челябинска

По спортивному ориентированию - карты для спортивного ориентирования и топографические.

Ознакомительный и иллюстративный материал: периодическая печать, альбомы, летописи, фотографии, фильмы, презентации, отчеты о спортивных походах, краеведческие отчеты.

Дидактический материал: настольные игры, карточки-задания по туристской и краеведческой тематике.

Технические средства: компьютер, принтер, сканер, проектор, экран, звуковая система.

№	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Принтер	1
3	Сканер	1
4	Проектор	1
5	Экран	1
6	Звуковая система (колонки)	1

Музыкальные инструменты: гитара.

2.3 Формы аттестации обучающихся

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, должны соответствовать локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины. Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты(заявления от родителей или законных представителей	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в

	х)	результатов обучения до начала обучения	соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов или участие в соревнованиях	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	соревнования	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений .

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме зачетного похода, экзамена.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся.

Например,

1. *Теоретический тест*
2. *Практическое задание*

Уровень и оценка результатов

Критерии оценивания работ учащихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:
Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения

2.5. Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения. На начальном этапе подготовки обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех лет обучения. Приобретенные теоретические знания, обучающиеся закрепляют практически. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме. Далее обучаемые переходят к углубленному изучению основных технических приемов

по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Далее возрастает роль физической подготовки воспитанников. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Обучающие участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность

спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.). Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы́е ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые

привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

На этапе базового уровня медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом – педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация спортсмена у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. На этапе углубленного уровня происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медикобиологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко). Эффективное использование средств воспитания, правильное

применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: - от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам; - от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; - от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения. В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию. Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований. Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок. В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов. Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения

всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Практические занятия, включают в себя:

- Тренировочные занятия (проводятся в лесопарковой зоне или спортплощадках);
- Учебно-тренировочные походы (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы);
- Туристские и Кадетские сборы.
- Соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же как многодневного похода).
- Экспедиции.
- Экскурсии.
- Выездные занятия.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2002 – 700с.

Литература для педагога:

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
3. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
4. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
5. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
6. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

7. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000.- 64с.
8. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
9. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
10. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
11. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
12. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
13. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
14. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
15. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
16. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
17. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности. //Н. И. Гаранин, И. В.Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
18. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
19. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
20. Окишев П. А. Основы туризмовеждения. Томск, 2005.
21. Организация туризма. //Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
22. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».
23. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм».Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная».
24. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - горная».
25. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - лыжная».
26. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – спелео».
27. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с. 17.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические

документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.

Литература для обучающихся:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.- 228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебнометодическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

9. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная».

10. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - горная».

11. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - лыжная».

12. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – спелео».

Для родителей:

1. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.- 228с.

2. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

3. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебнометодическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.

4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

5. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - водная».

6. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - горная».

7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - лыжная».

8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – спелео».

Ресурсы Интернет:

<http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника

<http://www.redbook.ru/> Красная книга Южного Урала

www.ecosystema.ru – сайт посвящен проблемам полевой биологии, экологии, географии и экологического образования школьников в природе

<http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> - сайт Изба-читальня. Туризм и краеведение.

<http://www.southural.ru/> сайт туристов Южного Урала. Краеведческие статьи и рассказы о Южном Урале,

<http://www.ch-lib.ru/>, сайт публичной библиотеки г. Озерска Челябинской области, где одним из проектов по краеведческой работе со школьниками является «Школа юного краеведа». На сайте приведено очень много разнообразных тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы,

полнотекстовые варианты книг по краеведению.

<http://www.kraeved74.ru> – краеведческий портал Челябинской области.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей "Внешкольник"	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа "Открытое образование"	https://openedu.ru/
Для учащихся	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации	https://proektoria.online/

школьников «ПроеКТОриЯ»	
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vse.онлайн/

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Оценочные материалы

Экзаменационные билеты. 2 года обучения.

Билет № 1

1. Личное снаряжение.
2. Организация ночлега в летний период.
3. Значения правильного питания.
4. Туристический строй.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Компас. Типы компаса.
2. Способы маркировка веревки.
3. Что такое страховка.
4. Походный травматизм.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Кто входит в судейскую коллегию.
2. Перечислите задачи туристических слетов и соревнований.
3. Помощь утопающему.
4. Общественно-полезная работа в походе.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Групповое снаряжение.
2. Укладка рюкзака.
3. Распределите обязанности в группе.
4. Составьте меню.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Специальное снаряжение.
2. Продолжительность привала.
3. Организация ночлега в зимний период.
4. Отчетность по походу.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Виды веревки.
2. Виды масштаба.
3. Правила обращения с компасом.
4. Командное снаряжение.

5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. Способы транспортировки пострадавшего.
2. Помощь при травмах.
3. Состав медицинской аптечки.
4. Памятники истории.
5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Выбор места для проведения соревнований.
2. Виды азимута.
3. Хранение аптечки.
4. Техника преодоления естественных препятствий.
5. Удержания тела на шведской стенке.

Билет № 9

1. Типы костра.
2. Личная гигиена.
3. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Обязанности замыкающего.
5. Челночный бег 10мх3.

Билеты № 10.

1. Подготовка к походу.
2. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
3. Туристические возможности Южного Урала.
4. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. История туризма в России.
2. Тактика движения в группе.
3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.

4. Типы костров и их назначения.
5. Бег 30м.

**Практические вопросы.
2 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	5,1	5,8	6,4	5,2	6,0	6,5
2.	Бег 1000 м	4м30с	5м00с	5м35с	5м00с	5м30с	6м00с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,6с	9,1с	9,6с	8,9с	9,5	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	180см	160см	150см	175см	155см	140см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	33р	30р	23р	30р	25р	20р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	6р	4р	2р	16р	10р	6р
7.	Отжимание в упоре.	15р	12р	7р	8р	6р	4р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1мин.)	25р	15р	10р	25р	15р	10р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	7 уз.	5 уз.	3 уз.	7 уз.	5 уз.	3 уз.

Экзаменационные билеты.
3 года обучения.

Билет № 1

1. Подготовка к походу.
2. Личное снаряжение.
3. Определение сторон света без компаса.
4. Меры предупреждения переутомления.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Виды туризма и их характеристики.
2. Групповое снаряжение.
3. Врачебный и самоконтроль обучающихся.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Общественно-полезные работы в походе.
2. Обязанности направляющего.
3. Ушибы и переломы, их предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Техника движения по травянистым и снежным склонам
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Туристские возможности Южного Урала.
2. Обязанности замыкающего.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Подготовка к походу.
2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.
4. Определение сторон света по местным приметам.
5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.

5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Специальное снаряжение горного, пешего и лыжного туризма.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

Билет № 9

1. Требование к личному снаряжению.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

Билеты № 10.

1. Изучение района путешествия.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

Билет № 11

1. Роль туризма в развитии и воспитании личности.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Укладка рюкзака.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Требование к групповому снаряжению.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.
3 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим.	Достат.	Допуст.	Оптим.	Достат.	Допуст.

		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
2.	Бег 1000 м	4м20с	4м45с	5м25с	4м40с	5м20с	5м45с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	8,3с	8,8с	9,3с	8,7с	9,3с	10,0с
4.	Прыжок в длину с места.	190см	175см	160см	185см	165см	150см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	35р	31р	26р	32р	27р	23р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	8р	6р	4р	19р	15р	9р
7.	Отжимание в упоре.	18р	16р	14р	15р	14р	13р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1мин.)	65р	55р	40р	65р	55р	40р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	9 уз.	7 уз.	4 уз.	9 уз.	7 уз.	4 уз.

Экзаменационные билеты.
4 года обучения.

Билет № 1

1. Правила проведения соревнований.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
3. Составления меню.
4. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
5. Отжимание.

Билет № 2

1. Обязанности судей на этапах.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Составления раскладки продуктов и снаряжения.
4. Определения азимута на заданную точку.
5. Прыжок в длину.

Билет № 3

1. Обязанности секретаря соревнований.
2. Организация бивака летом.
3. Главная судейская коллегия.
4. Способы измерения, расстояние и высоты по карте.
5. Прыжки на скакалки за 1 мин.

Билет № 4

1. Оснащения старта и финиша.
2. Техника движения по травянистому и снежному склону
3. Типы костров и их назначение.
4. Личная гигиена.
5. Бег 30 м.

Билет № 5

1. Правила приема заявок на участие в соревнования.
2. Подготовка к походу.
3. Состав аптечки.
4. Укус клеща, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
5. Вязка узлов.

Билет № 6

1. Состав судейской коллегии.
2. Техника движения через водную преграду.
3. Травмы. Виды травм.
4. Определение сторон света по местным приметам.
5. Бег 1 км.

Билет № 7

1. План подготовки соревнований.
2. Оборудования костровища.
3. Закон туристов.
4. Способы разжигания костра.

5. Подтягивание.

Билет № 8

1. Правила выбора места для соревнований.
2. Тактика движения группы.
3. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой доврачебной помощи.
4. Компас, его устройство.
5. Вязка узлов.

Билет № 9

1. Условия для постановки дистанции.
2. Типы костров и их назначения.
3. Пищевое отравление.
4. Правила поведения участника при отставании от группы.
5. Подтягивания.

Билеты № 10.

1. Правила судейства на этапе.
2. Обязанности участника похода и правила.
3. Ремнабор. Ремонт личного и группового снаряжения.
4. Обморожение, их предупреждение.
5. Удержание тела на шведской стенке.

Билет № 11

1. Правило выставления штрафов.
2. Индивидуальная аптечка.
3. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
4. Главная судейская коллегия.
5. Челночный бег 10мх3.

Билет № 12

1. Правила поведения судьи на этапе.
2. Личное снаряжение.
3. Составление списка продуктов.
4. Ориентирование карт по компасу.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Ожоги, их предупреждение.
3. Кухонные и костровые принадлежности.
4. Организация бивака зимой.
5. Челночный бег 10мх3.

**Практические вопросы.
4 года обучения.**

№	Наименование	Оценка	
		Мальчики	Девочки

	экспресс -теста	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4	5,0	5,5	4,6	5,3	5,8
2.	Бег 1000 м	4м10с	4м35с	5м15с	4м30с	5м10с	5м25с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	7,9с	8,3с	8,8с	8,5с	9,0с	9,8с
4.	Прыжок в длину с места.	200см	185см	170см	195см	175см	160см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	40р	36р	30р	37р	30р	27р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	10р	8р	6р	23р	20р	15р
7.	Отжимание в упоре.	28р	24р	20р	20р	16р	14р
8.	Прыжки через скакалку. (за 1мин.)	68р	58р	45р	68р	58р	45р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	11 уз.	9 уз.	7 уз.	11 уз.	9 уз.	7 уз.

Экзаменационные билеты.
5 года обучения.

Билет № 1

1. История туризма в России.
2. Личное снаряжение.
3. Техника движения по осыпным, снежным и травянистым склонам.
4. Определение сторон света без компаса.
5. Меры предупреждений переутомления в походе.

Билет № 2

1. Роль туризма в воспитании и развитии личности.
2. Групповое снаряжение.
3. Техника передвижения через водную преграду.
4. Способы измерения расстояния, высоты по карте.
5. Бег 30 м.

Билет № 3

1. Врачебный и самоконтроль участника похода.
2. Нормативные документы по туристско-юношеским походам.
3. Специальное снаряжение горного, пешего, лыжного, спелеотуризм.
4. Тактика движения группы
5. Определение азимута на предмет и обратный азимут.

Билет № 4

1. Состав аптечки.
2. Разрядные нормативы пешеходно-лыжного туризма.
3. Требования к личному снаряжению.
4. Тактика планирования маршрута и обработка плана, графика.
5. Бег 1 км.

Билет № 5

1. Виды карт, чем они отличаются.
2. Доврачебная помощь при ангине, кашле, насморке, предупреждение таких заболеваний.
3. Виды туризма и их характеристики.
4. Требования к групповому снаряжению.
5. Челночный бег 3х10м.

Билет № 6

1. Какие документы оформляются при подготовке к походу.
2. Компас, его устройство, ориентирование по компасу.
3. Травмы, предупреждение и оказание помощи.
4. Туристские возможности Южного Урала.
5. Прыжок в длину с места.

Билет № 7

1. Типы костров и их назначение.

2. Страховка и самостраховка.
3. Поведение группы при потере ориентировки, поведение участника при отставании от группы.
4. Изучение района путешествия.
5. Поднимание туловища за 1 мин.

Билет № 8

1. Обязанности участников похода и их права.
2. Туристические слеты и соревнования.
3. Техника безопасности на тренировочных занятиях, в транспорте и походе.
4. Личная гигиена.
5. Подтягивание.

Билет № 9

1. Ушибы и переломы, их предупреждение и первая помощь.
2. Понятие тактики и техники в походе.
3. Организация бивака зимой.
4. Меры по исключению объективных и субъективных опасностей.
5. Отжимание.

Билет № 10

1. Индивидуальная аптечка.
2. Кровотечение и обморок, предупреждение и оказание первой помощи.
3. Составление отчета о походе.
4. Составление меню.
5. Прыжки через скакалку.

Билет № 11

1. Вредные привычки, их влияние на состояние участника и группы в целом.
2. Способы транспортировки пострадавшего.
3. Укусы клещей, предупреждение и оказание первой помощи.
4. Подготовка к походу.
5. Вязка узлов.

Билет № 12

1. Составление раскладки продуктов и снаряжения.
2. Способы измерения расстояния, высоты на местности.
3. Маршруты линейные, радиальные, кольцевые.
4. Организация бивака летом.
5. Вязка узлов.

Билет № 13

1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
2. Главная судейская коллегия.
3. Оборудование костровища.
4. Разработка запасных и аварийных маршрутов.
5. Бег 30 м.

Билет № 14

1. Тепловой удар, предупреждение и оказание первой помощи.
2. История туризма в Челябинской области.
3. Закон туристов.
4. Правила и обязанности зав. Продуктами.
5. Бег 1 км.

Билет № 15

1. Способы разжигания костра.
2. Техника проникновения и прохождения в горизонтальных пещерах.
3. Спасательные работы в пещерах.
4. Техника гребли и управления байдаркой.
5. Прыжки через скакалку.

**Практические вопросы.
5 года обучения.**

№	Наименование экспресс -теста	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Оптим. 5	Достат. 4	Допуст. 3	Оптим. 5	Достат. 4	Допус. 3
1.	Бег 30м с высокого старта	4,4с	4,7с	5,1с	4,7с	5,3с	6,0с
2.	Бег 1000 м	4м05с	4м25с	5м00с	4м25с	5м00с	5м25с
3.	Челночный бег 3х10 (с переноской кубика)	7,4с	7,8с	8,2с	8,4с	8,8с	9,4с
4.	Прыжок в длину с места.	225см	200см	180см	205см	185см	165см
5.	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин), стопы закреплены	75р	55р	35р	70р	50р	30р
6.	Подтягивания: (мальчики)- из виса; (девочки)-из виса лежа.	11р	6р	7р			
7.	Отжимание в упоре.	35р	30р	25р	25р	20р	16р
8.	Прыжки через скакалку. (за1 мин)	125р	115р	100р	125р	115р	100р
9.	Вязка узлов: прямой, схватывающий, восьмерка, встречный, берхвахт, академический, штык, шкотовый, брамшкотовый.	все	9 уз.	5 уз.	все	9 уз.	5 уз.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию — знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Инструкторское занятие «Азбука безопасности в походе»	Сентябрь	Очно – кабинет МЦДТ	Педагог приглашение спасателя МЧС (по согласованию)	Повторение правил поведения в лесу, на воде, при переправах, оказание первой помощи.
2	Экскурсия в краеведческий музей Челябинска	Октябрь	Очно – ул. Труда, 100; онлайн – виртуальный тур (https://panosphere.ru/blog/virtual-tour/museum)	Педагог; экскурсовод музея	Знакомство с природой, историей и культурой Южного Урала, сбор материалов для проектов.
3	Тренировка по ориентированию на местности (в парке)	Ноябрь	Очно – парк им. Тищенко (или ближайший)	Педагог; педагог-организатор	Практическое занятие по чтению карты, определению азимута, использованию

			лесопарк)		компас.
4	Лыжный поход выходного дня	Февраль	Очно – лесопарковая зона Металлургиче ского района (маршрут утверждается)	Педагог; помощник- инструктор из числа родителей; педагог- организатор	Преодоление маршрута на лыжах, отработка техники, закаливание, сплочение группы.